

wandern

fasten

unterkunft

über uns

Wandern und Fasten im Thüringer Wald

Entspannen • Regenerieren • Bewegen



Herzlich Willkommen



Den Alltag hinter sich lassen, Kraft schöpfen, Erholung finden für Körper und Seele. Beim Fasten in unserem Haus, bei Wanderungen im Thüringer Wald haben sie Gelegenheit abzuschalten, Stress hinter sich zu lassen, etwas Neues zu beginnen. Fasten ist bewusster Verzicht auf Nahrung und Genussmittel, bei reichlich Flüssigkeitszufuhr und ausreichender Bewegung im Wechsel mit Ruhe und gibt dem Körper die Möglichkeit zu entgiften und zu entschlacken.

Bei geführten Wanderungen werden sie die Schönheit des Thüringer Waldes kennen lernen, die Ruhe und frische Luft genießen.

Fastengespräche vertiefen vor allem bei Erstfastern die Kenntnisse über den Ursprung des Fastens, seine heutige Bedeutung und über die Vorgänge in unserem Körper.

Vorträge über gesunde Vollwerternährung, Yoga oder Meditation helfen dabei ein Stück mehr Gesundheit für Körper und Seele in den Alltag mitzunehmen, Neues zu erfahren oder Bewährtes zu vertiefen.



Informationskasten & mehr

Hier finden Sie alles Rund um unser Fastenhaus ...

- [Beschreibung des Fastenhaus](#)
- [Leistungen](#)
- [Ablauf Ferienfastenwoche](#)
- [Termine](#)
- [Fotos vom Haus](#)
- [Informationen anfordern](#)
- [Terminanfrage](#)
- [Sehenswertes in der Umgebung](#)

Unser Flyer zum download



Zur Ansicht benötigen Sie den [Adobe Acrobat Reader](#).



7 likes. Sign Up to see wha

